



令和5年 2月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いはし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

①

はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

②

はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

③

右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

④

左手を外してから、料理をいただきます。

自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さがわかるんだって

A × 1.2 はしの長さ

わたしは18センチ

ぼくは19センチ

せつしゅはひせんち

行ってきまーす

いっすんぼうし... ぴったりだね

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



生活習慣病予防月間

食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改定。

はしの長さをチェックしてみよう

